

COLÈRE



JUGEMENT



PEUR



L'HUMOUR



Votre boîte à outils

Atelier Les MASQUES DE LA PERFORMANCE

Outil #1 : L'appréciation - la libération des attentes – Le Masque du jugement

Pour le prochain mois, **notez par écrit** dans un journal un ou plusieurs éléments d'appréciation en lien avec votre journée ou avec une situation, une personne ou encore une situation générale dans votre vie personnelle ou professionnelle (entreprise, équipe, clients, collaborateurs).

Truc supplémentaire :

Vous pouvez noter par écrit dans un journal ou dans un mémo vocal de votre appareil mobile. Faites-vous un rappel via un post-it visible à tous les jours ou via un rappel dans votre téléphone. Le soir avant le coucher ou le matin au réveil peuvent être de superbes moments pour faire cet exercice sur l'appréciation

Exercices d'approfondissement

- Prenez-vous au vol lorsque vous portez votre attention sur les attentes qui ne sont pas comblées et ressentez ce qu'il se passe dans votre corps, dans vos pensées.

- Où choisissez-vous de porter votre attention ? Faites le choix conscient.

- Utilisez la technique du **Freeze Frame** de Heartmath Institute (HMI) pour demander la clarté sur la meilleure attitude à adopter dans la situation qui vous amène de la déception, du découragement ou de la frustration.

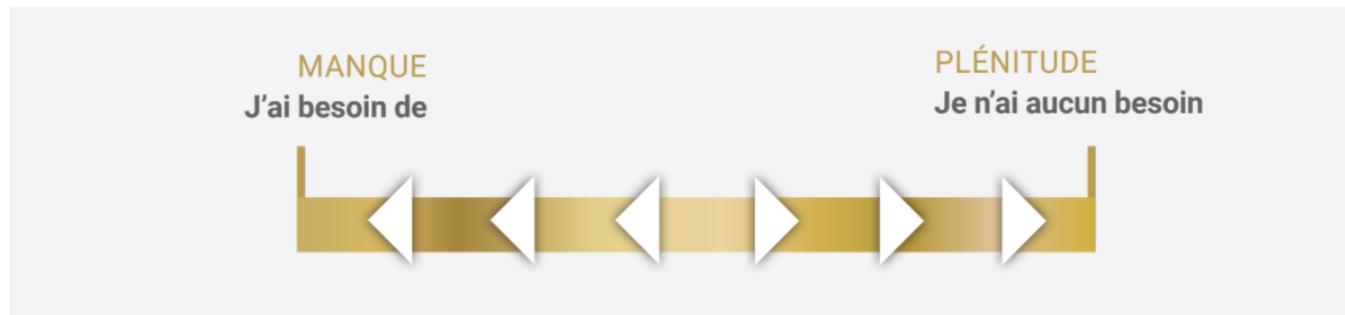
Outil #2 : L'échelle Manque-Plénitude – Le masque de la Peur

Pour le prochain mois, lorsque vous avez un choix à faire, une décision à prendre ou lorsque vous réagissez à une situation, posez-vous les questions suivantes :

- **Où est-ce que je me positionne sur l'échelle Manque ... Plénitude ?**
- Sous-question à se poser : Est-ce que ce choix ou cette décision est prise parce que j'ai peur de manquer de quelque chose ou pour plaire à quelqu'un ou plutôt parce que cela me remplit de l'intérieur, m'inspire et me comble ?

Truc supplémentaire :

Je vous invite à mettre ce visuel Échelle manque-plénitude dans un endroit visuellement accessible pour vous durant la journée.



Outil #3 : Accueillir ce qui est

La situation qui se présente est TOUJOURS la plus haute opportunité d'expansion pour nous en ce moment.

Rappel des 3 phases d'expansion

1. Expérimenter de l'**inconfort**, du **chaos**, de la **confusion**.
2. Accepter - **Accueillir** – Ressentir l'opportunité, le **cadeau**. Réaligner et saisir l'opportunité de faire un choix différent avec clarté pour la suite.
3. **Intégrer** - Honorer son choix en passant à l'action et accueillir cette nouvelle conscience avec solidité.

Mon invitation: Célébrez votre courage de dire « **OUI** » à l'expression de votre plus haut potentiel ! Je sais que ce n'est pas ce que l'on célèbre habituellement! Je vous invite à expérimenter et ressentir la puissance!

Plus **on pratique** le cycle d'expansion, plus les phases 1 et 2 **sont courtes** et plus notre degré de conscience augmente.

- Quelles sont les opportunités d'expansion qui se présente à vous en ce moment, qu'est-ce qui vous dérange, que vous avez tendance à éviter ou à résister?

- Réfléchissez à, et ressentez l'opportunité de libération qui se présente.
*Il est possible que la réponse à cette question ne soit pas instantanée et c'est parfait. Cela peut-être une belle occasion d'utiliser la technique **Quick Coherence** ou la technique **du Freeze Frame** de HMI pour une plus grande clarté*

Truc supplémentaire :

Si le fait d'écrire est une source de lourdeur pour vous, vous pouvez faire un mémo vocal ou dire à voix haute (lorsque vous êtes seul bien sûr) et « évacuer » ce qui vous dérange et ce qui vous draine ! Vous vous sentirez déjà mieux. À faire avant de « déverser le trop plein sur notre environnement ».

Outil #4 : Le masque à oxygène- occuper son espace

Pour les **deux prochaines semaines**, posez-vous la question suivante à quelques reprises durant la journée. Pour créer l'habitude, utilisez un post-it ou un rappel sur votre téléphone :

- **Est-ce que présentement je mets mon masque à oxygène en premier ou suis-je en train de mettre le masque à oxygène à quelqu'un d'autre ?**

Outil # 5 : Les techniques de respiration du Heartmath Institute

- Toutes ces techniques peuvent être utilisées à tout moment dans votre journée « **On the Go** » !
- Un **lien audio** de ces techniques est **disponible** dans votre abonnement sous le thème « **Ressources** »
- Ces techniques vous permettent d'accéder à un état de **Cohérence** (Alignement Cœur-tête-Émotions).

- **Technique Heart Focus Breathing (Technique de base)**

1. Portez votre attention sur la région de votre cœur et respirez plus lentement et profondément qu'à l'habitude (*5 secondes pour inspirer et 5 secondes pour expirer ou un rythme confortable pour vous*)

Suggestion : 3 minutes ou 3 fois 1 minute par jour

- **Technique Quick Coherence**

1. Utilisez la technique de respiration **Heart Focus Breathing** ci-haut.

+

2. Ressentez un sentiment régénérateur tel que l'appréciation pour une situation ou une personne présente dans votre vie.

Suggestion : 3 minutes par jour

- **Technique du Freeze Frame**

1. Reconnaissez quel est le problème ou l'attitude négative.

+

2. Utilisez la technique de respiration Heart Focus Breathing ci-haut.

+

3. Ressentez un sentiment régénérateur

+

4. Demandez-vous, à partir de ce niveau plus objectif, ce que serait une attitude, une action, une solution plus efficace ou plus pertinente.

+

5. Observez les changements subtils dans vos perceptions, attitudes ou sentiments et engagez-vous à poursuivre des changements d'attitude bénéfiques.

- Les premières fois que vous utilisez la technique du Freeze Frame, je vous invite à utiliser la grille Freeze frame disponible dans votre abonnement à la section « **Ressources** » pour bénéficier de cet outil de façon optimale.

- **Technique du Heartlockin**

1. Utilisez la technique de respiration Heart Focus Breathing ci-haut.
2. Évoquez et gardez en vous un sentiment régénérateur tel que l'appréciation, la sollicitude ou la compassion.
3. Faites rayonner ce sentiment régénérateur en vous-même et vers les autres.

Vous référez à la section « **Ressources** » de votre abonnement pour une guidance avec les audios de chacune des techniques de l'Institut HeartMath.

Truc supplémentaire :

À utiliser les yeux ouverts ou les yeux fermés pour une expérience plus en profondeur.

Poser la main sur votre cœur pour faciliter où portez votre attention.

À utiliser SANS MODÉRATION, aussi souvent que vous le souhaitez !